

Universidad del Salvador

Carrera: Licenciatura en Actividad Física y deportiva.

Asignatura: Metodología de la investigación.

Título: “Pre- temporada en el fútbol y acondicionamiento Físico.”

Alumno: Cerezo, Esteban

Año: 4º

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

No ha compilado la configuración.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Indice

Introducion.....	1
Marco Teorico	
- Capitulo I	
□ Que se pretende de la pretemporada.....	3
□ Dicotomia: tecnica- creatividad- fisico.....	3
□ Educacion: preocupacion por el deportista.....	4
□ Perfil de competencia del deportista.....	5
□ Cualidades que se requieren del deportista.....	6
- Capitulo II	
- El volumen de trabajo muscular requerido durante el partido..	9
- Analisis cualitativo del rendimiento y procesos fisiologicos	
Implicados.....	9
- Intensidad del juego.....	11
- Perdida de peso.....	12
- Fuerza muscular.....	12
- Capitulo III	
- Perfil fisiologico del futbolista.....	13
- Frecuencia cardiaca.....	13
- Interaccion entre frecuencia cardiaca y el volumen sistolico...	14
- Recuperacion de la frecuencia cardiaca.....	15
- Gasto cardiaco.....	15
- Flujo sanguineo.....	15
- Volumen Sanguineo.....	15
- Adaptaciones respiratorias al ejercicio.....	16
- Consumo de oxigeno.....	16
- Acido Lactico.....	17
- Eliminacion del acido Lactico.....	17
- Caracteristicas de las fibras musculares del futbolista.....	18
- Areas funcionales.....	19
- Potencia Aerobica.....	19
- Potencia Anaerobica.....	20
- Concepto de recuperacion de oxigeno.....	20
- Restauracion de las reservas musculares de los fosfagenos....	21
- Capacidades Fisiologicas y neuromusculares del futbolista....	22
- Unidad Motora.....	22
- Husos neuromusculares.....	23
- Fuentes de energia.....	25
- Capitulo IV	
- Entrenamiento en el jugador de futbol.....	27
- Entrenamiento anual.....	27
- Entrenamiento Pretemporada.....	27
- Entrenamiento durante la temporada.....	28

- Restauracion de las reservas musculares del glucogeno.....	28
- Efectos de la dieta, intensidad y duracion del ejercicio.....	28
- Hidratacion.....	29
- Deshidratacion.....	29
- Efectos de la hidratacion sobre el rendimiento deportivo.....	30
- Equilibrio del agua en el organismo.....	30
- Hiperhidratacion.....	31
- Bebida del atleta.....	32
- Indumentaria del atleta.....	32
- Diferencia entre bebida hipotonica, Isotonica e Hipertonica....	32
- Las lesiones en el futbol.....	33
- Lesiones y su relacion con el rendimiento deportivo.....	34
- Factores externos de las lesiones en el deporte.....	36
- Capitulo V	
- Psicologia del deporte para la potenciacion del rendimiento.....	37
- La evaluacion y el entrenamiento en el futbol.....	37
- Tejido muscular.....	38
- El musculo ante el ejercicio.....	38
- Factores que influyen sobre la fuerza muscular.....	40
- Tipos de musculos.....	41

Capitulo VI

➤ Nuestra propuesta.....	48
➤ Estudio sobre indicadores de salud relacionados con la actividad	
➤ Física y en el fútbol amateur en personas entre 21 y 40 años.....	51
➤ Metodología de la investigación	
➤ Planteamiento del problema.....	51
➤ Objetivo principal del estudio.....	51
➤ Objetivos específicos.....	52
➤ Higiene deportiva.....	52
➤ Alcohol.....	52
➤ Tabaco.....	52
➤ Alimentación.....	53
➤ Hipótesis.....	53
➤ Variables.....	53
➤ Consideraciones que estuvieron en cuenta para:	
➤ Practica de actividad física.....	53
➤ Higiene deportiva.....	53
➤ Alcohol.....	54
➤ Tabaco.....	54
➤ Alimentación.....	54
➤ Diseño, población y muestreo.....	55
➤ Elaboración del cuestionario.....	55
➤ Validación del cuestionario.....	56
➤ Estudio principal.....	56
➤ Valoración de la condición física- salud.....	57

➤ Conclusiones generales:	
➤ Actividad Física.....	58
➤ Estilo de vida.....	61
➤ Alcohol.....	62
➤ Tabaco.....	62
➤ Alimentación.....	62
➤ Condición física- salud.....	62
➤ Conclusiones.....	63
- Capítulo VII	
➤ Beneficios del entrenamiento periódico para jugar al fútbol:	
➤ Determinación del método de entrenamiento.....	65
➤ Valoración medica inicial del deportista.....	65
➤ La practica sana de ejercicio.....	67
➤ Intensidad de ejercicio.....	68
➤ Prevención de lesiones deportivas.....	69
➤ Equipo protector.....	69
➤ Calentamiento y enfriamiento.....	69
➤ Nivel de condición física.....	70
➤ Elección del método de entrenamiento.....	70
➤ Inmunología y ejercicio.....	71
➤ Importancia del sistema inmunológico.....	72
➤ Efectos del ejercicio en la respuesta inmunológica.....	72
➤ Posibles mecanismos.....	73
➤ Puntos para recordar.....	74
- Capítulo VIII	
➤ Plan de entrenamiento	
➤ Pretemporada.....	75
➤ Periodo competitivo.....	75
➤ Periodo de transición.....	75
➤ Estructura del entrenamiento de la fuerza.....	76
➤ Fuerza de base.....	76
➤ Entrenamiento sobre desdoblamiento.....	79
➤ Explicación de los ejercicios.....	80
➤ Diagrama de edades y obligaciones.....	84
➤ Resultados de los testeos.....	86
➤ El entrenamiento Técnico de un equipo.....	86
➤ Evaluaciones:	
➤ Test de 504 metros.....	88
➤ Test físicos para valorar el consumo de O2:	
➤ Test de Cooper.....	90
➤ Test de Course Navette.....	90
➤ Test de 1500 metros.....	90
➤ Resultados.....	92
➤ Distancia recorrida.....	93
➤ Consumo de Oxigeno.....	93
➤ Frecuencia Cardiaca.....	94

➤ Resultados de la frecuencia cardiaca.....	94
➤ Resultados de la distancia recorrida por los jugadores.....	95
➤ Conclusión.....	96
➤ Referencias bibliografías.....	96



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Agradecimientos

- Le agradezco a mi familia, por querer que uno triunfe en su vida, y por darme todas las herramientas para poder formarme como persona de bien.
- Le agradezco a mi novia, por acompañarme en las buenas cosas y en las malas, Y en esta terminación de carrera, poder formar una familia.
- A mis amigos, que siempre me apoyaron, me aconsejaron y cuando los necesite Siempre estuvieron a mi lado.
- A la Universidad, por haberme dado todos los conocimientos bajo una formación Cristiana.
- Le agradezco a la Directora de la carrera Licenciada Blanca Tobías, por abrirme Las puertas y por todas las oportunidades que me brindo.
- Les agradezco a los profesores de la carrera, por haberme brindado todos los Conocimientos y su tiempo, para que hoy pueda convertirme en un agente de salud.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Introducción

La importancia de la pretemporada y el acondicionamiento físico, Velocidad, resistencia y la fuerza

Este trabajo estaba focalizado en la formación del organismo a partir de la pretemporada y el mantenimiento del acondicionamiento físico en el deportista. Como agentes de salud nos preocupaba la problemática de las lesiones en los jugadores y él porque del decaimiento en el rendimiento a tanta cantidad de partidos.

Esta inquietud personal se originó a partir de los siguientes problemas detectados:

- a) Las lesiones de los jugadores.
- b) El decaimiento en lo deportivo.
- c) La poca importancia que se le daba a la pretemporada y al acondicionamiento físico.
- d) Una deficitaria formación en ese nivel

Estábamos convencidos que los deportistas, en ese caso futbolistas, debían tener una base aeróbica importante la cual la íbamos a lograr con la pretemporada. Creíamos que nadie podía negar la importancia de la pretemporada y del acondicionamiento físico.

El futbolista o el deportista debía comprender las reglas de la pretemporada en la que tendría que crear una base aeróbica importante para su posterior funcionamiento y alejar la posibilidad de lesiones.

Nosotros creíamos que la pretemporada y el acondicionamiento físico son inseparables, una es un instrumento de la otra. Si funcionaban juntas podían producir grandes resultados.

Objetivo: Nuestra intención fue hacer una propuesta para la mejora de la calidad del proceso enseñanza- aprendizaje de la actividad física y de los elementos que la conformaban.

Para el logro del objetivo planteado se desarrolló en primera instancia un marco teórico. Primero nos referíamos a la necesidad de superar en la actividad física la supuesta dicotomía físico- táctico, ya que nosotros pensábamos que estos conceptos eran complementarios, dependiendo de que dibujo táctico se utilizó.

Dado que nuestra propuesta fue de reestructuración de las bases, se basaba en parte, en la incorporación de contenidos que resultaban útiles para la formación del futuro deportista, también hablábamos en este marco teórico de los objetivos de la pretemporada y del acondicionamiento físico.

Este análisis estaba enfocado a personas que realizaban deporte, en este caso el fútbol, como algo secundario y no a nivel profesional o de inferiores, ya que creíamos que en estos niveles los deportistas necesitaban otro tipo de preparación y otra infraestructura, por lo cual viven para ello. Dentro de las personas seleccionadas para el estudio se abarcó una brecha de entre 21 a 40 años de sexo masculino. Teníamos que tener en cuenta que estas personas no son de alto rendimiento así que los valores también iban a estar sujetos a sus formas de vida y a sus costumbres.

En cuanto al material que se iba a utilizar se fue mencionando a medida que avanzábamos en el tema. Los métodos que se utilizaron para evaluar a las personas fueron, por medio de evaluaciones antes del comienzo del macrociclo de entrenamiento, durante y después del mismo, de esta manera podíamos ver la evolución de la persona en cuanto a su rendimiento.

En cuanto a la clasificación del problema íbamos a clasificarlo de manera exploratoria- descriptiva, por que en un momento teníamos que realizar una exploración del problema y luego describíamos todos los avances y retrocesos que sufrió la persona y como fue su adaptación a este periodo Como enunciábamos anteriormente encontramos una diversidad de problemas que a medida que íbamos avanzando en el tema nos íbamos a dar cuenta los cuestionamientos y las posibles respuestas a estos mismos. Si buscábamos antecedentes de este tipo de problemas en el entrenamiento de los deportistas íbamos a encontrar diversas causas de lesiones en los deportistas y diferentes causas en la merma de rendimiento a lo largo del año competitivo.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Problema: Técnica, Creatividad, Fluidez

En el hecho deportivo, ya sea que se trate de Fútbol, Rugby, Hockey, se pueden señalar dos conceptos presentes que son: amplitud técnica y física.

A la técnica se le atribuyen las características de amplitud, creatividad, es un tipo de movimiento que se realiza de una manera fluida y rápida.

Al aspecto físico, por otro lado, se le puede atribuir el hecho de que se realiza de una manera fluida y rápida, pero en la práctica deportiva que se realiza se observa que esta tiene componentes momentáneamente físicos de tipo, la parte técnica y por otro lado, la parte física que una vez se utiliza.

Se ha establecido desde siempre la diferencia entre la técnica y la parte física. Siempre considerando que estas son cosas, aunque pueden ser vistas, son complementarias. Que el igual que "significado" y "significante", no son idénticos, que es un tipo de presencia como los modos de una actividad humana. Que la parte física es el movimiento a parte de la técnica.

¿Qué se pretende de la pretemporada y de el acondicionamiento físico?

Las exigencias y responsabilidades multifacéticos de una pretemporada requieren hoy en día, por parte del deportista, una comprensión desde el pasado hasta el presente. Si aquel espera producir rendimientos relevantes, a la medida del gran potencial de nuestro tiempo, ha de reconocer que la pretemporada, siendo ante todo un forma de preparación condicional para la posterior puesta en acción, se ha convertido en una especie de legado de todos los deportes en los cuales se les quiere dar algo de seriedad al deporte que se practique en este caso el fútbol, basada en la aplicación coordinada de los mas variados ámbitos de conocimiento. Hoy día, cualquier etapa de preparación precompetitiva es capaz de envolver de envolver al deportista en una amplia gama actividades- desde el primer día de entrenamiento, los días sucesivos a este, la evaluación de las mejoras o las peoras del aspecto físico y la puesta en escena, o sea volcar los aspectos formados en este periodo en el campo de juego.

En cuanto a el acondicionamiento físico, que es el periodo que va después de la pretemporada y es el mantenimiento del estado del deportista durante el año de competencia y de todas las cualidades físicas que va a tener que utilizar para poder desarrollar su deporte en consecuencia, en este caso fútbol.

El acondicionamiento físico se basa en tres grandes grupos que enmarcan todos los contenidos como son la resistencia, la cual es utilizada para ser base de las otras dos formas de entrenamiento, fuerza otro componente importante para realización de este tipo de deporte el cual tiene un gran nivel de contacto y por ende comprendemos que un jugador sin una buena base de fuerza para este deporte quedaría excluido de hasta competencias amateur, que es donde apuntamos nosotros; otro componente importante como lo son la resistencia y la fuerza, es la velocidad, la cual tenemos que tener en cuenta que a mayor fuerza el deportista va a ser mas velocidad, tenemos que tener en cuenta de no excedernos en demasiada fuerza para que este componente, no nos juegue en contra y no ponga lento al deportista por la gran masa muscular que va a poseer este.

- Dicotomía: Técnica, Creatividad- Físico

En el hecho deportivo, ya se trate de fútbol, rugby, Hockey, se suelen señalar dos conceptos presentándolos como antagónicos: técnica y físico.

A la técnica se le atribuyen las características de monótono, exactitud, se trabaja aisladamente despojándola de todo matiz creador

Al aspecto físico, por otro lado, se la rodea de un ente el cual, se habla de componente fundamental para la practica deportiva, que si se analiza se observa que esta lleno componentes meramente físico dejando de lado la parte técnica y por ahí basándose en el dibujo táctico que uno vaya a utilizar.

Se ha establecido desde siempre la dicotomía entre la técnica y la parte física.

Nosotros consideramos que estos conceptos, aunque puedan ser aislados, son complementarios . Que al igual que "significante" y "significado", no son dicotómicos, que es un error presentarlos como términos de una antinomia insoluble. Que la parte física es el necesario soporte de la técnica.